

*Potenciamos
el bienestar*



**APLICACIONES PRÁCTICAS
DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA
ONLINE**

¿Qué es la Psicología Positiva?

La **Psicología Positiva** representa una innovación dentro de la *Psicología*. No es una perspectiva nueva, el bienestar y la felicidad han sido campos de estudio y reflexión desde Platón. La sociedad actual se basa en el concepto de estado de bienestar y las organizaciones e instituciones se hacen eco, entre ellas la *OMS*, que define la salud como “un estado de bienestar físico, mental, y social completo, y no sólo la ausencia de enfermedad e incapacidad, sino un estado positivo que concierne al individuo en sí mismo en el contexto de su vida” (*Organización Mundial de la Salud, OMS, 1946*)



Hasta hoy los esfuerzos de los profesionales e investigadores se habían centrado casi exclusivamente en reducir o eliminar todo aquello que generaba malestar, gracias a los avances en las ciencias de la salud se ha observado que este modelo es mucho más eficaz cuando se complementa con estrategias que trabajen la optimización de los recursos, de las *fortalezas* que todas las personas tienen presentes.

Esta línea de intervención es fundamentalmente preventiva, dota al individuo de estrategias que le permiten manejar de forma eficaz los retos de la vida diaria contribuyendo así a la percepción de autoeficacia (confianza en las propias capacidades) y a una **visión optimista del entorno y uno mismo**.

La Psicología Positiva supone una herramienta muy útil para el crecimiento personal porque aporta científicidad y focaliza en los recursos, en el potencial que cada persona tiene para conseguir sus metas.

Objetivo general del curso

- ✓ Aprender el uso y manejo de técnicas específicas de la Psicología Positiva.

Objetivos específicos del curso

- ✓ Se obtendrá un conocimiento introductorio de la Psicología Positiva, marco teórico y práctico.
- ✓ Se conocerán modelos de intervención
- ✓ Se utilizarán técnicas de potenciación de fortalezas, emociones positivas y sentido vital.



Contenidos

Módulo I: Introducción a la Psicología Positiva (4h)

- Definiciones y propósito.
- Desarrollo histórico.
- Objetivos.
- Modelos de intervención.
- Desarrollo del modelo PERMA

Módulo II. Potenciación de emociones positivas (4h)

- Funcionalidad de las emociones
- Emociones positivas y negativas vs. constructivas y destructivas
- Teorías y modelos
- Técnicas de potenciación

Módulo III. Descubre tus fortalezas (7h)

- Conocimiento y definición de cada fortaleza.
- Aprendizaje de técnicas específicas para el desarrollo y potenciación de cada una de las 24 fortalezas.



Metodología



DINÁMICA E INTERACTIVA

EL alumno recibirá sus claves de acceso a la plataforma y dispondrá de dos meses para visualizar las presentaciones, cuadernos y vídeos de los módulos. A su vez dispondrá de un profesor en el Foro, Chat y Skype los jueves por la tarde de 18.00h a 20.00h para la gestión de cualquier consulta.

El curso está creado bajo la Plataforma Moodle, es una plataforma con un enorme potencial para la interactividad gracias a la posibilidad que ofrece para chatear y compartir información y opiniones sobre el material a través del foro.

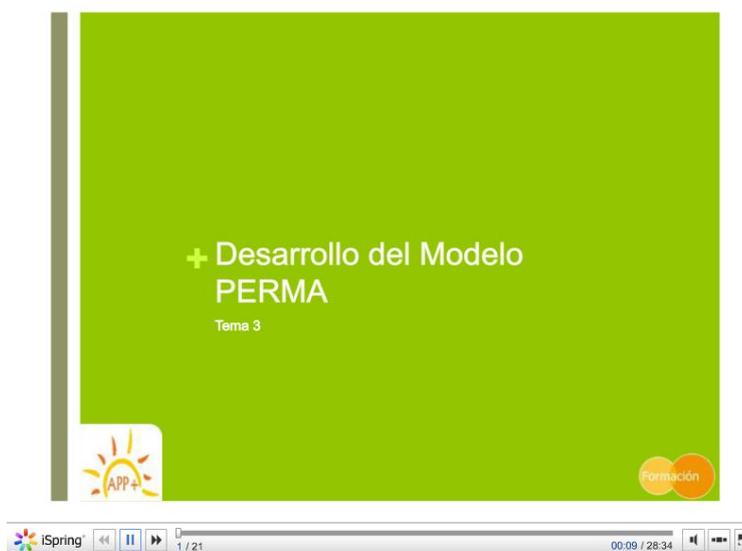
Una gran novedad es la disponibilidad del profesor vía Skype en el horario de tutorías.

¿Cómo es el material del curso?

La calidad de los contenidos es muy alta, están **diseñados por psicólogos** especialistas en psicología positiva y formados en coaching.

Cada módulo está dividido en varios temas, y en cada uno el participante dispondrá de **ejercicios prácticos** que le permitirán desarrollar sus fortalezas y emociones positivas.

Una de las novedades más importantes es que el material no se visualiza sólo en Power Point, sino que hemos transformado todas las **presentaciones a formato vídeo** para que puedas escuchar las explicaciones adicionales que en las formaciones presenciales suele aportar el profesor.



En la plataforma dispondrás de vídeos relacionados, bibliografía muy amplia y otros recursos que complementen el desarrollo del material.

Horarios

El acceso es libre e ilimitado durante los dos meses del curso.

Las tutorías se realizarán mediante el chat, foro y Skype los jueves de 18.00 a 20.00 hora española.

¿A quién va dirigido?

A ti, si tienes como objetivo mejorar tu bienestar, satisfacción y felicidad mediante técnicas eficaces y con un aval científico.

Precio

Se abonarán 250€ por transferencia bancaria a nombre del alumno, en concepto debe señalarse el nombre del curso. A su vez puede realizarse el pago mediante la web con un recargo del 2%.

Una vez recibamos por e-mail su petición con su nombre y apellidos y el justificante de la transferencia bancaria o del ingreso por Paypal, recibirá sus claves de acceso a la plataforma en un periodo de una semana y dispondrá de 2 meses para la realización del curso.

BANCO SABADELL
0081-5730-13-0001268528

Profesorado

Dafne Cataluña



Socio-fundador del Instituto Europeo de Psicología Positiva.

Directora de la AEPP (Asociación Española de Psicología Positiva)

Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid.

Diplomada en Coaching Ejecutivo y Organizacional por la UCM.

Especialista en Psicología Positiva.

Experto en Dirección de Centros de Servicios Sociales, Psicoterapia, Intervención en Catástrofes y Emergencias, Psicología Forense e interpretación del Test Rorschach.

Formación complementaria en técnicas de Programación Neurolingüística.

Creación y docencia del *Curso de Experto en Psicología Positiva*.

Docente del curso *Introducción a la Psicología Positiva* Organizado por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid y colaboradora en diversas conferencias.

Psicóloga Col N^o M-19819

Aroa Ruiz



Licenciada en Psicología por la Universidad a Distancia, Experta en Psicología Positiva, Especialista en Psicología Clínica, Especialista en Psicopatología y Promoción de la salud, Máster en Coaching e Inteligencia Emocional y Máster en Dirección de Recursos Humanos.

Colaboradora del Instituto de Psicología Positiva actividad como terapeuta, coach y formadora.

Realización de seminarios de difusión sobre psicología

positiva y trabajo de las fortalezas.



Calle de los Artistas nº 38
28020 Madrid
www.iepp.es
info@iepp.es
Teléfono: 91 126 82 67